

心扉 58期

楊世瑞



目 錄

序	言	1
問	卷調查	2
專	訪	11
小	綠心情	18
藝	文	21
編	後語	30

指導老師：王蕙蘭、李涓琳

主 編：二孝蔡沛容、二愛黃靜瑩

專 訪：二信鄭筑云、二禮蕭又嘉

問 卷：二公趙熙寧、二樂陳亭霏

小綠心情：二書陳晏翎

藝 文：二信廖爰禎、二公李昱蓉

美 編：二愛林星辰、二勤林德蓉、二射卓庭萱、二御王亞琪

助理文編：一仁楊栗安、一仁張家齊、一義林浩琳、一義郭芝好

一儉翁亭雯、一儉侯維書、一樂王雅萱、一射劉柔恣

一射魏竹辰、一射鄭如婷、一射張心怡、一書康祐寧

一數李佩玢、一數鄭可彤



序 言

在這個群英薈萃的綠園裡，我們享受著生命

動靜交融的班際比賽向來是北一女中的特色；練習過程中的歡笑與淚水，總是不知不覺地編織出無數愈疎愈香的美好。無論是磨合期的苦澀、全力以赴的幹勁抑或是最後回甘的甜味，屢令我們在細細咀嚼過後會心一笑。

心扉五十八期 即是希望能透過專訪與一篇篇心情故事，走入無數班級活動背後，在風光與榮耀下，探索每一顆小小的螺絲釘如何完美舞台上的表演，如何穩固球場上的默契。課業壓力之下的忙碌籌備，只盼你讓自己的青春無悔。

真處滄海桑田僅需一瞬的科技時代，曾經耀眼的歲月卻依然佔據了生命極大的比重，當年華老去時想起過往的高中時光，屆時腦海中浮現的名次？是同儕？是挫折？還是……？

班級活動的真正意義到底是什麼？

這期的標題，旨在盡力與享受。

若能笑著毫無罣礙地回顧過往，人生已不虛此行。

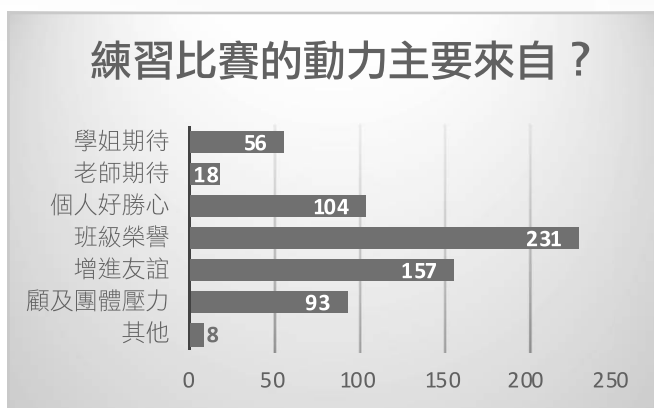
問卷調查



青春、熱血、汗水

那些年我們經歷的比賽

還記得那些我們一起參加過的比賽嗎？從高一的帶動唱、合唱和籃球比賽，到高二的詩歌朗誦、英文話劇和排球比賽；高二高三的游泳比賽，當然還有每個年級必有的大隊接力。我們都曾經付出無數時間與精力，大家團結一心為班上爭取最高榮譽；不管最終結果如何，相信它們一定都是高中時期最精彩的回憶！到底大家如何適應比賽與課業雙重交疊的忙碌生活？就讓小編來為你分析吧！

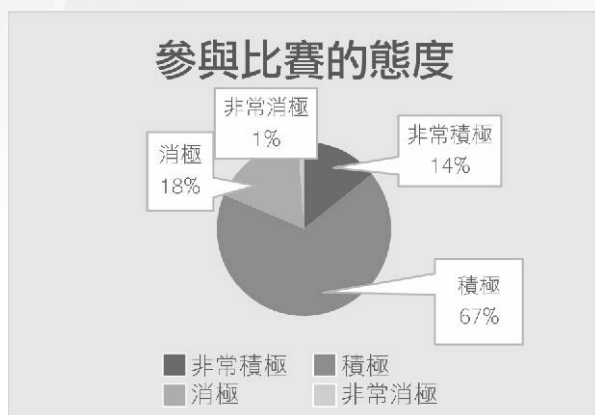


動力造就目標

綠綠們一定都曾為了帶動唱、運動競賽手腳痠疼；為了合唱、詩朗嗓子啞啞。那麼，激勵大家付出如此心血的原因是什麼？調查顯示，大部分綠綠練習比賽的動機，源自於對班級的榮譽感，也有許多人是為了增進友誼和滿足個人的好勝心。

的確，自最初的不知所措到後來的從容不迫，自最初的錯誤百出到後來的步步到位，過程中大家不斷循環著討論、衝突、協調合作；當自己看見每位同學儘管辛苦、疲憊卻從不喊累，歸屬感、參與感、成就感便一點一滴地累積，最後建立起對班級一種特別的驕傲。現在，想起當時的悲喜交錯，一定依舊鮮明。

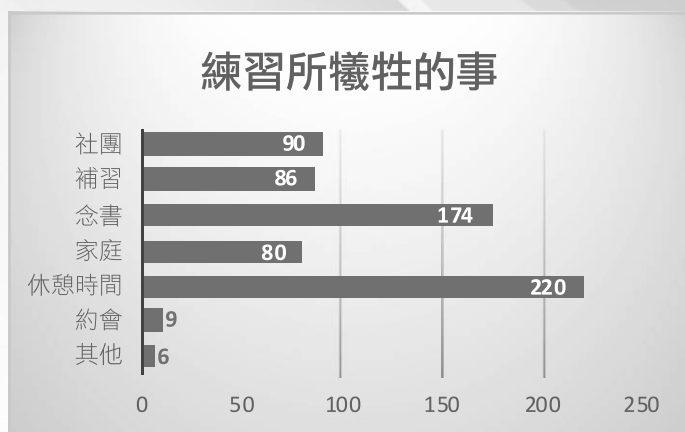
那綠綠們對參與比賽的態度又是如何呢？



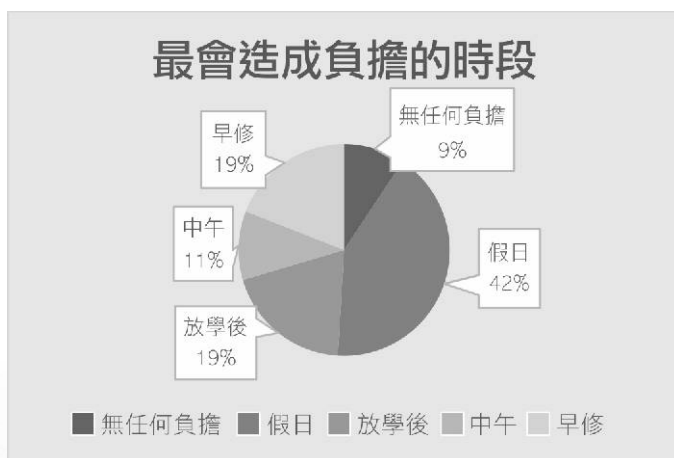
根據以上圖表，有高達 **67%** 的綠綠是積極準備這些比賽的，而不到 **20%** 則對比賽抱持著相對消極的態度；由此可見，綠綠們的比賽參與度普遍來說是極高的。這也許就是為何在比賽將近的那幾個禮拜，或瞥見艷陽下舞手弄腳的身影，或在早晨時耳聞清亮的合聲，對綠綠們來說是習以為常的。

為了比賽，綠綠們肯定會為了配合班級的練習時間而犧牲自己規劃的其他活動；那麼，這些活動又有哪些呢？

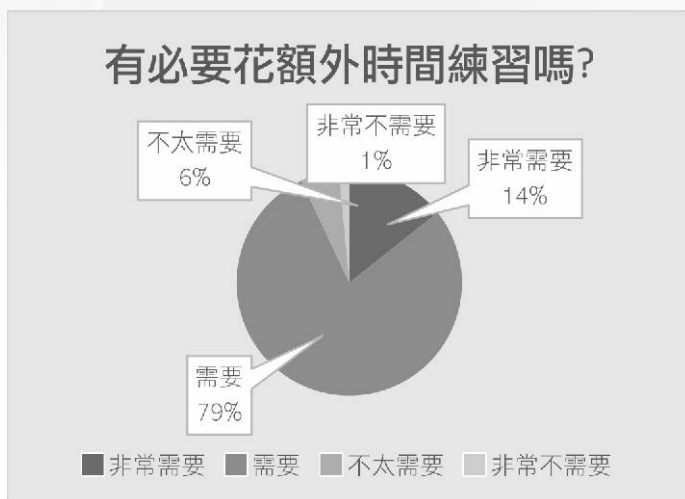
公先於私——綠綠的犧牲



調查顯示，大部分綠綠認為比賽練習占用最多的是休憩與念書時間，其次是社團。至於最造成負擔的時段則有 **42%** 認為是假日，另外有 **9%** 覺得其實沒有太大影響。

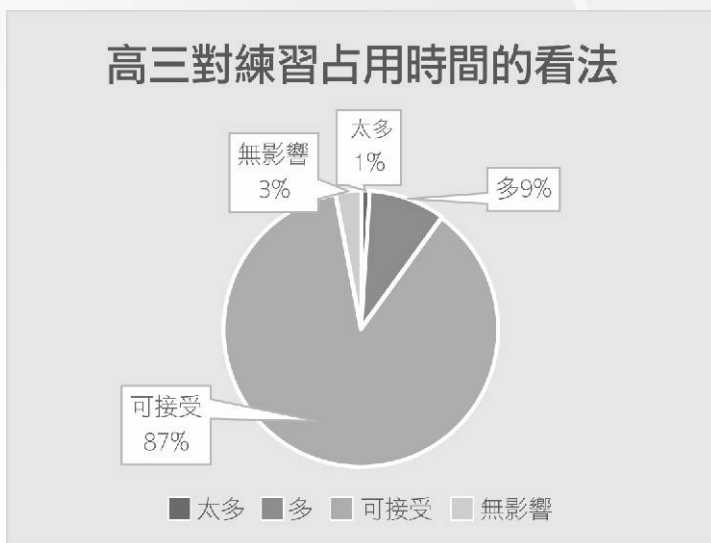


想必假日時，綠綠們或想與同學、家人出門散心，或想從事自己喜歡的活動，或想整理一週內所學的知識；總之，班際活動的練習肯定不是優先選項。此外，早修和放學後也經常成為練習時段。雖然對某些家住得離學校比較遠和需要處理社團事務的同學來說比較辛苦，但大部分的人會甘願自己的不便以配合班級。用「臺上一分鐘，臺下十年功」這句話來形容認真的綠綠們是再適合不過了，相信只要大家盡力做好時間分配及管理，就能多者兼顧。



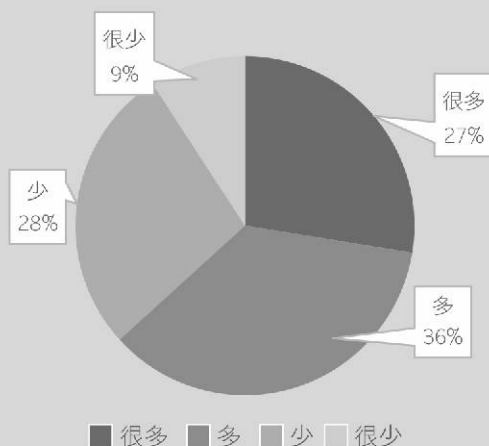
學姐們的悲歌？

我們已經快被大大小小的考試壓垮了，還要擠出時間練習班際比賽，相信學姊們或多或少都曾經這麼抱怨過。但是，根據我們統計資料顯示，**87%**的高三綠綠認為比賽練習所占用的時間是可以接受的，只有約**10%**的人認為占用時間太多。

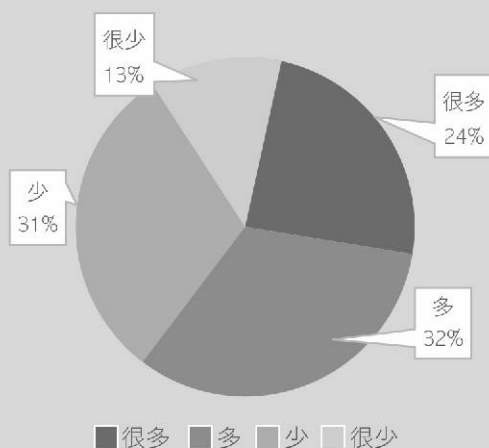


至於被別人練習聲打擾的程度，不只高三學姐們，高一高二也嚴重地被影響了，有被嚴重干擾的比例各年級都占約**60%**，只有約**10%**認為不會被打擾，所以下次練習時，請記得保持適當音量。

高三同學被別班練習打擾的程度



全校同學被別班練習打擾的程度

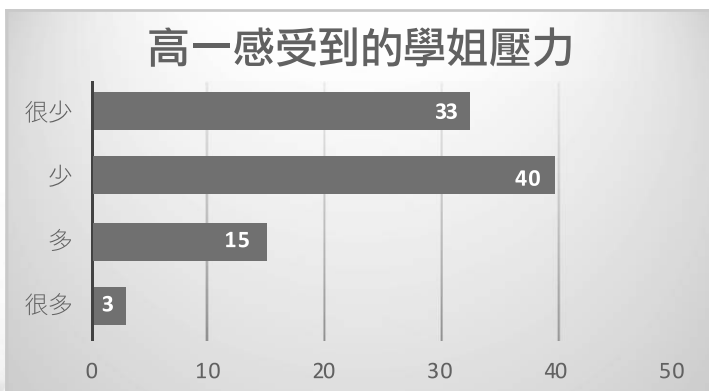
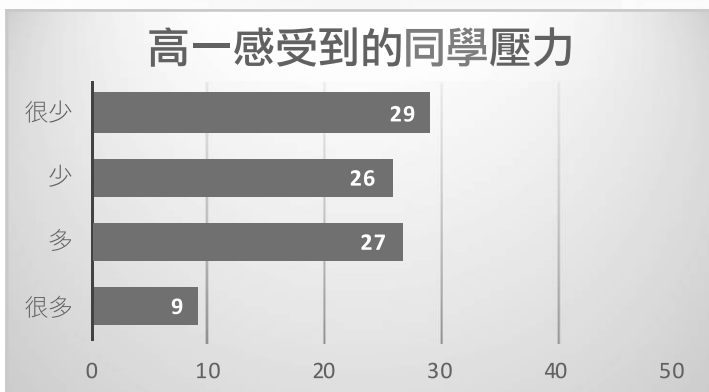


以後綠綠們練習時可要注意一下，除了避開光復樓之外，也盡量遠離高一高二班級教室的場地，比如空曠的操場。另外，如果利用上課或午休時間，要盡量避免聲音太大，以留給大家必要的安靜。

小高一的壓力

高一的壓力來源主要是學姊與同學，大家肯定以為，氣勢逼人的學姊令人精神緊張，沒想到同儕約束力才是真正的壓力來源！這，可能是「群體壓力」的結果。

群體壓力，是指當群體成員的思想、行為與群體意見、規範有矛盾時，成員為了保持與群體的和諧關係，而遵守群體規範時感受到的無形的心理壓力，它會促使成員傾向做出被群體認可或接受的反應。例如：有時候同學不想練習，但為了避免班上產生嫌隙甚至是紛爭，就會隱藏自己不情願的情緒，乖乖配合進度練習。



相信大家一定偶爾會有想偷懶的時候吧，這時候可能就因為同學間的互相督促而不得不暫時忘卻疲憊而繼續練習。然而，不論如何，適當的壓力是好的；它會形成大家練習的動力，督促大家盡其所能地追求並完成一場圓滿的表演或競技。至於學姊大多扮演鼓勵的角色，回想起當時學姊們安慰與建議，大家不覺得這是屬於綠園中才會有的溫暖嗎？

競賽之王～最受歡迎的比賽

既然綠園中有這麼多種比賽陪我們度過每個年級，我們也調查了對於所有比賽都參加過的高三們，哪一種比賽最能代表北一呢？

答案是～～帶動唱！

每年校慶時，高一綠綠們不只穿出千奇百怪的服裝搭配，演出時喊口號的賣力以及跳舞的幹勁更常常令來參觀北一的家長、貴賓、外校學生驚艷。總之，帶動唱也可以說是綠園中獨有的比賽，因此選它最能為代表北一的一項比賽，實至名歸！

結語

從高一到高三，我們共同在繁忙的課業中，擠出零碎的時間為班上付出；在那當中我們可能曾經失望過、曾經沮喪過，但比賽之後的回憶才是舉辦那些比賽最重要的目的。願我們能借助這些青春的養分，勇敢飛往未來的那一片蒼穹。

A decorative background featuring a repeating grid of rounded squares. Overlaid on this is a complex, elegant pattern of white and dark grey floral and vine motifs. The design includes large, stylized flowers, swirling vines, and various leaves. A dark grey rectangular box with rounded corners is positioned behind the main title.

專訪

我...不敢說！～班際比賽的糾結

前導

學校生活中，「團體」是不可或缺的重要元素；而其中最主要的團體——班級，更是扮演了舉足輕重的角色。尤其在班際比賽多到讓人應接不暇的北一女中，班級團結的態度與和諧的氛圍不只師長注重，學生更是相當在意。而在探討這項主題的過程中，我們發現了幾個有趣的現象；為了找出原因，我們來到台大心理系，專訪研究台灣大學心理系的黃．莉教授。

最重要的關鍵——選擇

綠綠們常常為了練習而犧牲自己的課餘時間；大多數人對此雖然感到十分委屈，但幾乎都隱忍了下來。為什麼會出現如此矛盾的現象呢？

「其實這就是一個『大我』跟『小我』的問題！」教授和藹地笑笑。顧名思義，「大我」是團體，「小我」則是自己。願意為團體付出的程度之所以因人而異，是因為「大我」和「小我」在每個人心中分別所占的比例不盡相同。若「大我」占的份量比較重，人就會多為群體著想；反之，若「小我」才是主要考量，人則會時時確保個人權益不被侵犯。

而對於「個人權益」的認定見仁見智：金錢、時間、生命……面對同一件事，有人會傾盡所有，但也曾有人認為這件事不值得他犧牲。無論如何，可以確定的是，每個人心裡都會有一把尺，決定自己的原則與彈性。

下定決心的絆腳石——猶豫

「我是不是應該先做完功課？」、「我如果不留下來練習，會不會被討厭？」、「早上七點集合好困難，我可不可以請假？」當我們在做出決策時，往往會被「猶豫」的心態所折磨。黃教授針對這一點，指出人之所以猶豫，是因為內心通常有三種衝突。以補習與比賽練習為例：

- (1) 雙趨衝突 -- 欲兼得魚與熊掌：想補習也想參加練習，難以取捨。
- (2) 趨避衝突 -- 進退兩難的困境：想補習，但害怕沒參加練習會被同學排擠。
- (3) 雙避衝突 -- 都不想要卻不行：不想補習也不想參加練習，卻必須選擇其一。

而這些衝突的起因，其實只有一個。「不確定自己要什麼，沒辦法下定決心。」教授說。明明已經確立了自己的選擇，可還是會不自覺地遲疑：得不到的永遠比較好，這是人性的通病。

「這個問題看似很表面，最終還是要回歸內在，問問自己到底想不想要？」正逢青少年時期的我們，是非常看重朋友觀感的年紀，因此對我們來說，的確很難找到完美的方法來解決這類的煩惱。

做了決定就要義無反顧

人生絕非是非題，而是接連不斷的選擇題。無論有多困難，我們還是得做出選擇。「人生就是這樣，一輩子的選擇形成了你的命運！」教授感嘆道。

然而，做出了選擇之後，還有更重要的事情你必須知曉。黃教授語重心長地叮嚀：「千萬不要選擇了A還在想B；選擇了B還在想A。專注於一個決定，不三心二意，才能發揮最大的效益、把事情做到最好。」若心中還顧慮著放棄的選項，可能連自己原來擁有的機會都無法把握。「老是想著『如果，當初我……』是很不好的，因為你就沒辦法全力以赴！」

我們往往會擔心：若是一開始用盡氣力，最後卻發現做錯了選擇，豈不是不值得？但是，如果發現當初的決定真的不適合自己，其實也不需要太過擔憂、沮喪；這時我們要做的，是重新設立一個新的目標，然後再次全力以赴。教授鼓勵我們，

絕對不要浪費自己最大的資本：年輕。仗著年輕，我們得以毫無後顧之憂地闖盪；縱使最後發現選擇的這條路終究不合，但因為年輕，我們多的是開拓另一季春天的機會！

文化

而從文化方面來看，相較於我們在班級比賽中所遇到的困擾，反觀西方世界似乎比較少有這樣的問題。黃教授告訴我們，這是因為西方以個人主義為主流。



西方文化的個人主義

個人主義，是將自我視為獨立個體的社會型態。由私人喜好、需求、權利主導的價值觀，並且重視理性分析自己的既得利益。教授表示，這樣的生活方式和西方宗教以及後來的民主制度有密切的關係。宗教改革之後，新派教發展出「在上帝面前人人平等」的觀念，他們相信只要透過閱讀聖經和禱告就可以直接和上帝交流。而這種宗教的平等觀，漸漸影響到政治，形成民主制度的地基。此外，經過無數的宗教迫害及戰爭，之後人們也漸漸領悟到宗教寬容的重要，發展出信仰自由的觀念，更將這種觀念延伸到其他層面，成為民主政治中保障的各項自由權利。所以在這樣的文化背景之下，西方比較能夠去尊重每個人的獨特性，也更能重視個人的權益。

華人文化的集體主義

「不同於西方，傳統華人文化注重人際和諧，重視團體的，較屬於集體主義的文化。」黃教授分析。中國的傳統文化自漢武帝罷黜百家獨尊儒術以來，便深受儒家影響。儒家重視「孝道」、強調「倫理」關係，常將「倫理」和「道德」並稱，使人們特別看重家人間的關係。另外，不論是周朝發展出的宗法制度還是後來的帝制，都有很強的階級意識，使人民養成服從上位者的習慣。而傳統的華人文化又以和為貴，比較不願意與人起爭執。所以，在這樣的背景之下，東方文化發展偏向了集體主義，習慣將自己視為集體中的一員，遵守團體裡的常規以及被賦與的義務，也往往願意將眾人的目標置於個人權利之前。

現今的台灣

「在過去，你無論如何都要把家人團體放在最前面，你的個人放在最後面」黃教授道。可是在現今的台灣，因為接觸了西方思想，引進了西方的政治制度，對於平等、自由等個人權益也越來越了解，也更加重視與維護自己的權益。傳統文化下營造出的集體主義文化亦慢慢地鬆綁，對於每個獨立個體愈來愈能給予適當的尊重。

後記

班際比賽是班上重要的團體活動；它可以是增進班級向心力的良藥，也可能是破壞班級氣氛的利斧。每個人都需要學習，如何在團體的共同目標與自己認定的權益間取得平衡，畢竟若是因為對於某一部份的偏重，使得權益受損、班上鬧不愉快，或是缺少練習，而無法如願得到希望的名次，兩種都是我們不願見到的。

因此訂出屬於自己衡量標準是必需的，認真的執行自己的原則，不要為了在意他人的看法而猶豫遲疑。一旦做出決定便全力以赴，如此方對得起自己的選擇。而對於同學所持有的不同價值觀，我們應學習著去包容、去理解，才能減少衝突與誤會。

透過班際比賽，我們除了能夠學習如何與他人合作，一起為相同的目標努力之外，也能從中學到如何在班級練習與個人生活中找出平衡點，藉由班級的活動使班上感情愈來愈好。如此這才是班際比賽真正的核心價值吧！

黃曬莉教授

台灣大學心理學博士，研究的領域為華裔人本土心理學、文化與學習、人格/社會心理學、性別心理學。曾擔任台灣心理學會人格社會心理學組 召集人，台灣心理學會中華心理學刊主編，其研究領域廣泛，並熱衷於女性主義與教育改革等議題，曾擔任台灣女性學學會會長、理事、監事，淡江大學通識暨核心課程組 副教授、教授，國立清華大學學習科學研究所 所長，現今同時任教於清大學科所與台大心理學系。

節錄自台大心理系學生刊物--逆光《一路走到本土心理學—黃曬莉老師專訪》

小綠心情

About 帶動唱

★ 仍記得那一個個週末的排練，服裝造型組到處採買、比價、殺價，還留在班上試妝，把臉塗得花花綠綠。從同手同腳的肢體障礙，到最後能跟著節拍從容舞完；從手拙地畫眼影成瘀青，到最後迅速為每個同學繪上完美妝容；從最初喊班呼時蹲下節奏不一、上上下下如同波浪，到最後充滿默契地震撼全場。有汗水有眼淚、有爭吵有抱怨；可是其中的無數歡笑和美好回憶也是無可替代的。有了那些珍貴的青春記錄，比賽結果也就顯得無足輕重。

★ 升上高中後的第一場大型競賽，令我印象深刻；大家無不卯足全力，希望獲得佳績。雖然最後並未獲得任何獎項，但回首這兩、三個月，我真的非常訝異：原來，大家不只一齊呈現了一場精彩的表演，還獲得與同學間的友誼。平時放學留下來做道具的時光、一個人七早八早到扇廣吹風佔位，都是難得的經驗；雖然真的很累甚至有時暗自厭倦，但看到大家那麼努力，就又曾打起精神、繼續練習下去，臻至眾人心中的完美。

About 大隊接力

選手們一個接一個地大步向前跑；陽光下閃著熾烈光芒的棒子，傳遞著每個人的滿腔熱血。追逐前面人的身影，我奮不顧身地衝刺，把手中滾燙的希望繼承給下一位蓄勢待發的跑者。

大隊接力，絕對是同心協力的最好詮釋。領先對手的時候，我們尖叫；被超越的時候，我們更是尖叫；無論如何，我們都要給在戰場

上的夥伴們加油打氣。當我在終點線前看見熟悉的影使勁跨越了那條細細的終點線，我哭了，內心的興奮與衝動完全無法掩飾。回頭一看，原來我不是一個人——大家的臉上都淚水縱橫。

About 游泳比賽

秋風颯爽，一群人黑壓壓地聚集在泳池外，薄而透的陽光自天窗慵懶地照下來，照亮了女孩們或充滿期待的面龐、或充滿自信的笑靨。

那天是高二的班際游泳比賽。

「哇呀！加油！」一陣陣高呼此起彼落，空氣中彈動著斑斕的迴音。

女孩全神貫注，戴著蛙鏡，蹲好預備姿勢，餘光瞥見同學用盡全力伸出手觸碰池邊——跳！

「撲通！」一聲，湛藍的水面濺起白色水花，像是某種為了什麼而慶祝的爆響。

她突然覺得自己是隻魚，泅泳在名為「青春」的水潭。每一滴拂過她臉龐的水珠在空中翻騰，承載著周遭沸滾的呼喊；反射著午後格外朦朧的陽光、倒映著她一張一合的雙唇……

她以為她可以不停地游、不停地游～～但最後，她仍是迎上了壁磚。

「啪！」她起身，上岸後只覺暈眩與微微的失落。

就這樣了，是嗎？

不過，青春絕對不僅二十五公尺吧？

她釋懷地笑了。

她是魚啊，悠游在花漾年華。

在名次之外

★ 從高一到高三，校內有各式各樣的班際活動。一開始總覺得麻煩、花時間、吃力又不討好；但神奇的是，隨著一次次演練，原本彼此生疏的我們，對班上的感情逐漸加溫。雖然最後沒有獲獎，大家的喜悅卻如同中了樂透彩一般。活動的意義往往不在於結果如何，而是在過程中我們努力、付出了多少；當認真投入時，名次好像也不再那麼重要了；我想，班際比賽的精髓就是如此吧！

★ 說到班際比賽，通常都會直覺地聯想到友誼、歡笑與青春，聽來是如此美好；然而實際上，卻不僅僅是如此。付出的汗水、時間、精力不可少，而比賽的時程安排更常常令人不禁質疑：學校是不是打算玩死我們啊？不過，無論如何，每一場比賽之後的收穫都是無價的。那種全班共享悲喜的歸屬感，真的令人安心；那種全班對自己群體的認同，真的令人溫暖；那種全班齊心奮戰的英勇，真的令人激昂；那種全班積極奉獻的精神，真的令人自豪。

★ 北一廿中最著名的便是多元的班際活動了；高一的帶動唱、合唱比賽，高二的詩朗、英語話劇、游泳比賽、大隊接力……等。每個比賽都為班級帶來截然不同的回憶；有人因認為自己不夠完美而哭泣，也有人因和同學相處的快樂時光而歡笑。我認為北一和其他學校最大的差別，就是什麼比賽我們都全力以赴。當宣布得獎的那一刻，不僅初嘗喜極而泣的滋味，也敏感地察覺到，全班的心凝聚得更加穩固。我想，這就是班際競賽最重要的目的吧。

藝文



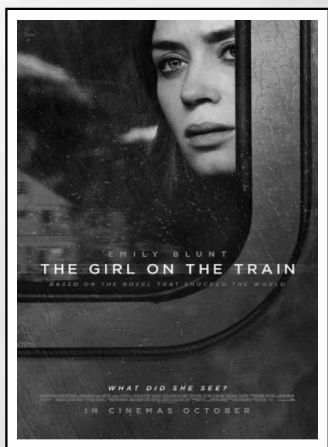
小王子

導演 馬克·奧斯朋

一位女孩的人生已經被母親整理成一張完美的計畫表；她唯一要做的，就是照著指示一步步完成目標，一步步擁有一切。一天，她偶然讀了被摺成紙飛機射進窗戶的《小王子》；爾後，她開始和那寄來紙飛機的老爺爺相處。在一連串故事當中，她漸漸明白：原來，生命如此繽紛。拾回了童年該有的不切實際與愛玩愛鬧，日子不再平靜無波，反而跌宕出飽滿的絢色。

片中，小王子遇見了國王：自以為掌握至高權力，但其實也無法控制日出和日落。隨後，他遇見了虛榮：永遠期盼他人脫帽致意，縱使並非真心崇敬。後來，他遇見了商人：一味貪婪地搶奪、更多財富，即便早已坐擁無數。最終，小王子得出結論：「大人真的非常古怪。」然而，大人也曾經是單純、可愛的小孩啊！但可悲的是，小孩在邁向成年的路途上，往往被社會死板的價值觀催眠得忘了何謂「滿足」，因此不知不覺地長成曾經的自己眼中「奇怪的大人」。

這部電影擁有一種魔力，令人們不禁深入內心，看見原本純粹的自己：不獻祭出健康，只為更好的成績、更高的職位、更多的權力；不執著於外表，傾家蕩產只為打造金光寶氣的形象；不斤斤計較既得利益，讓欲望從一汪淺水漸漸擴張成永遠無法填平的沼澤。《小王子》，喚醒曾經純真的童年，讓你我以源源不絕的好奇心，像孩提時那樣，全力以赴地挖掘世界的美麗。



列車上的女孩

作者：珀拉·霍金斯

主角瑞秋每天搭乘早晚兩班的通勤火車；列車每天準時在同一站停靠，讓她得以窺見軌道旁 15 號住戶的生活片段。她不僅給那對夫妻分別取了名字，還暗自想像

著他們平淡而幸福的人生。一天早上，瑞秋從新聞頭條得知，15 號女主角人竟已失蹤多日。而弔詭的是，她，一個毫不相關的局外人，竟也被捲入這起案件。

本書深刻地描寫人為了利益而不擇手段的面貌；剛開始看的時候覺得太誇張，但後來小編試著將心比心：如果小編經歷過與主角們相同的慾望掙扎，自己是否還能保有理智？答案是不一定。

瑞秋因被視為騷擾前夫的丈人，以致於不管她多麼努力貢獻一己之力，仍被調查單位毫不留情地鄙夷；而且，她也因肥胖的體態與酗酒的習慣而被親密的人狠狠嫌棄。小編覺得故事中的她很可憐；很多人在還不理解她的時候就對她懷有偏見。現在的社會，不正也瀰漫著以貌取人的風氣？小編認為，拋開刻板印象而用心認識一個人是很重要的；唯有在徹底知道那個人的故事之後，才有資格去評判。

故事的懸疑情節緊湊、結局精彩。雖然以不同角色的第一人稱觀點分別描述，故事的進行卻一點都不凌亂，由此可見作者功力之深厚。儘管各種事件與跡象混亂如一團打結的毛線，但卻能讓人像成癮一般，就算絞盡腦汁也要抽絲剝繭出最後的真相。



動物方城市

導演:拜倫·霍華、瑞奇·摩爾

《動物方城市》無疑是一部充滿想像力的動畫：動物不只被賦予了人性，更打破了既定食物鏈的弱肉強食，在城市裡相處得和樂融融。然而，雖然政府貼心地規劃出適合不同物種的各樣環境，但也無形中深化了對於特定物種的刻板印象。主角哈茱蒂便是在眾人懷疑的目光中成為城市中史上第一位兔子警察，試圖打破族類通常弱小的形象。儘管故事的一開始，茱蒂因種種歧視與偏見而並未獲得重視；但她最終以過人的機智與勇氣，與狐狸尼克共同阻止了一場災難，成為英雄。

小編覺得決心和毅力真的是使人成功的關鍵；耐住性子韜光養晦，等到機會來臨時一把緊緊握住，總會有那麼一天是屬於自己發光發熱的日子。此外，小編也很欣賞電影中的一段台詞：「聰明的兔子，愚蠢的狐狸。」看似微不足道的話語，卻傳達出非常重要的訊息：不要先入為主。

小編最喜歡電影主題曲〈Try Everything〉，歌詞十分激勵人心！我們不要害怕犯錯；失敗為成功之母，還沒嘗試之前就否定自己是通往成功之路上最大的絆腳石。像嬰兒學步，不正是在不斷地摔倒後，才能順利地平穩跨出那一腳嗎？小編希望，大家能以決心、毅力與無止境的樂觀，鋪出通往夢想的康莊大道！



分歧者

導演：尼爾·柏格

故事背景設定在未來的芝加哥；在被圍籬隔絕的世界，社會體制和生活方式全都遵循「派別制度」來運作。到了十六歲，全部的青少年都必須決定自己往後的人生，在五個派系(註)之中選擇成為其一的一員，實踐該派堅守的信念與價值。

在這個人人格守各司其職的城市裡，主角翠絲在分類測試時卻被罕見地歸類為「分歧者」，也就是不屬於特定的某一派系。而在城市的法規裡，「分歧者」會嚴重威脅到社會的穩定性，因此被抓到的下場凶多吉少。為了生存，翠絲必須隱瞞自己的測試結果，模仿單一派別所表現出的形象。

小編認為，這部電影告訴我們不要為自己設限。故事中的派別制度是否也令你感到束縛？就像以前的蘇聯，政府指定的工作不能拒絕；儘管從事自己所擅長的領域，但我們不可能像機器人一樣，重複做相同的事情而不厭倦。因此，小編鼓勵大家，好好把握探索各類知識的機會；說不定，你會發現許多自己從沒注意過的趣味喔！

註：無私派 (Abnegation)、和平派 (Amity)、無畏派 (Dauntless)
誠實派 (Candor)、智慧派 (Erudite)



我就要你好好的

導演：Thea Sharrock

家境不好的英國女孩露易莎，因為經濟不景氣而無預警地被咖啡店資遣。需錢孔急的她，只好接下一份全職看護的工作，照顧一名全身癱瘓的病人威爾·崔納。年輕的威爾曾經是一名前途無量的企業家，酷愛旅行與極限運動；然而，原本這麼熱情享受青春的帥氣，卻因車禍而消失無蹤。他無法面對身體的殘疾，堅決要求父母成全，讓自己接受安樂死。樂觀的露易莎知道以後，決心幫助他找尋活下去的動力。兩人都始料未及：他們的相遇竟是如此的美麗，讓他們得以成為彼此心靈的歸屬。

「因為你，我蛻變成全新的人。」這句話，是電影最觸人心弦之處。男主角與女主角如宇宙中的兩顆星，不期然地交會而意外綻放出璀璨的光芒；雖然其中一顆星後來殞落了，但它在那瞬間所傳遞的能量，永遠是另一顆星甜蜜的牽絆。願每一個人都能燃燒出鎂帶般的耀眼，就像男主角說的：「大膽生活。砥礪自己。不要安逸。(Live boldly. Push yourself. Don't settle.)」





白日夢冒險王

導演：班·史提勒

一名在雜誌公司底片影像部門工作的普通上班族，不曾造訪過任何值得一提的風景名勝、不曾經歷過任何轟轟烈烈的年少輕狂；唯一能稱之為「冒險」的，便是他的白日夢。直到某一次，攝影師寄來的底片竟缺了一張；為了尋找那張失落的底片，他踏上了前所未見、小說情節般的奇幻旅程。

片中的主角經常恍神而墜入各式各樣的異想世界。白日夢裡，他無所不能；但現實中，他只是個即將被裁員的平凡白領。這部電影以獨樹一幟的敘述風格詮釋何謂「勇敢追夢」的定義。也許，有人會嗤之以鼻：「怎麼又來這套？」然而，小編覺得這部電影流暢的詼諧色調非常值得一看，看似荒謬卻往往一針見血。我們都常想像自己無所不能，但現實中，我們又做到了什麼？

有人認為這部片的情節太「瞎」，小編卻覺得這正是《白日夢冒險王》吸引人的地方；畢竟，電影總需要一些歡樂的陪襯、一些浮誇的包裝，我們才會願意坐下來觀看，玩味片中所傳達的訊息。對於真心認定這是一部好電影的小編來說，其他人是褒是貶，一點兒也不重要！



姊妹

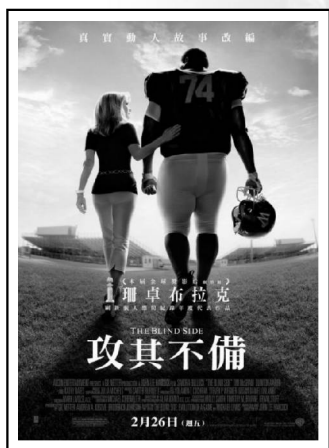
導演：塔特·泰勒

這部電影深刻地描寫出1960年代，美國社會對非裔女傭的普遍歧視。她們一生中服務過無數的白人家庭，卻無法扶養自己的兒女；當她們為孩子爭取更多的機會與權利，換來的卻是懶得掩飾的冷漠與嘲諷。而故事的主角，一位善良的白人女大學生史基特，敏感地察覺如此不平等的社會現況，因此決定透過寫作，為這群堅強的女性發聲。

對現代人來說，「人人生而平等。」理所當然；但在不到半個世紀以前，這句話對有色人種來說，根本是遙不可及的奢侈品。片中刻劃白人對黑人的歧視非常到位，以致於當女僕們忍無可忍地採取報復行動的時候，儘管小編知道偷竊是不對的，還是禁不住大聲叫好。然而，小編認為，這些情節雖然令人爽快，但更促使大家思考：到底，世界上有沒有明確的對錯？故事裡白人少婦的優越感與任性，一定是因為她們的本性惡劣嗎？或者，她們其實也只是社會歪曲價值觀的受害者？

另外，片中的史基特與早早結婚生子當貴婦的白人女性亦形成強烈對比。史基特不滿足於母親所謂「靠譜的歸宿就是一樁美好的姻緣」，反而夢想著以一人之力改寫一群人的命運。小編覺得，女主角跳脫既定人生公式的勇氣與堅定，值得綠綠們欣賞與效法。

極力推薦這部聚焦於「女性」的電影，希望大家也能在高潮迭起的故事裡產生共鳴。



攻其不備

導演：約翰·李·漢考克

麥克·歐爾是一位個性樸實的黑人男孩；因為吸毒成癮的母親，而被社會局強制寄養。因緣際會下，麥克遇到了托易一家人；而媽媽黎安不畏懼別人異樣的眼光，執意收留了他。黎安沒有想到，她一時的憐憫，卻意外的對她自己與麥克都造成深遠的影響。

這部片最感人的部分就是親情了！小編很佩服黎安的勇氣；即使開放如美國這樣的種族熔爐，種族歧視仍如影隨形，遑論主動讓一個來路不明的黑人小子與自己住在同一個屋簷下。然而，善良的麥克證明一切擔憂都是多餘的。儘管遭受無數嘲諷與侮辱，他仍默默地努力，加上貴人的提點，終於圓夢。

此外，小編認為這部片強調並鼓勵每個人的與眾不同；即便麥克學業表現並不理想，但他因先天的體態優勢與可貴的毅力，令他得以在美式足球隊一展長才。反觀片中另一位同樣擁有過人天賦的黑人球員，不珍惜自己現有的一切，最後成為一介小民因醉酒鬧事而身亡的報紙一隅。

所以，小編覺得，每個人都是特別的；不用執著地想成為誰，因為只要默默耕耘、堅持不懈，每個人都有機會築夢踏實、欣然享受一路辛苦之後的收穫！

編 後 語

很幸運可以參與一本雜誌的編寫工作。雖然並沒有做很多，但是學到了很多。謝謝所有學姊、同屆以及老師！心扉這期有了一些新的面貌以及變化，希望大家喜歡，也希望心扉能夠一起走下去！Fighting :DD / 星黎

參加心扉第二年，我有了巨大的進步——在耍廢方面。

好啦，在輔導室的兩年很開心:) / 阿星

在心扉學到很多關於排版的知識，很棒！/ 雲

哈哈~第一次參與編輯刊物耶~棒棒 / 書

選了一個很累的工作 / 西

覺得心扉是一個很溫馨的大家庭~在圖書館帶著耳機打逐字稿的時候覺得耳朵快聾了哈哈 / 秉安

什麼時候同樂會?? / 咚嚨

在心扉體驗到第一次訪問別人，很開心 / 好

在心扉學到很多寶貴的經驗，還去台大訪問教授！/ 。，。

沒錢到叮叮噹噹 / 黑洞啪啪啦

好想再吃一顆小熱茶葉蛋 / Linken Thomasmasondickson

訪問教授好好玩~心扉椅子也很好玩~想住在輔導室 / 苒

我想要被種在輔導室的枕頭山(/ V ') / Romi

學姐好 carry! 我到底做了什麼 :D / tung

我好像都在耍廢(笑) / 佩

第一次寫文章寫得想死 / 杯子

寶寶的標題被否決了；寶寶心裡苦，但寶寶不說。 / 寶寶

文字的本味依然不變，多的是一份更成熟的韻味。 / Everglow Star

不知不覺就到這裡了 / IDJ

真的超有成就感的~北一的活動真的很多！ / 楠

又過一年了，時間真快呀~ / 虎紋鯊魚

終於知道解構文字再重新拼湊是多麼累的事了 \ (@ _ @) / Jeannette